

生活習慣病予防教室 のお知らせ

～健康寿命を延ばしましょう～

いきいきとした人生を過ごすために、健康寿命を延ばしましょう。生活習慣病をよせつけない元気な身体になるために、長崎病院のスタッフと一緒に健康作りのポイントを楽しく学びましょう。

テーマ

「健康寿命を延ばすためにできること
血栓症について

講師 長崎病院 住田医師

開催日 6月2日(金)

14:00～15:30

対象・定員 どなたでも・30名 **要申込**

参加費 無料

申込先・会場 三篠公民館

持参物 筆記用具 **脳ストレッチ**



※座ってできる簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。

第2回 9/15(金) 開催予定

「検査のミニ知識」「くすりと上手な付き合い方」